



Ipca Laboratories Ltd.

125, Kandivali Industrial Estate, CTS No. 328, Kandivali (West), Mumbai 400 067, India

Disclaimer: The content of this scientific input has been conceptualized, developed and designed by Flowing Ink Communications Pvt. Ltd. exclusively for . Although great care has been taken in compiling and checking the information, the authors/editors, Flowing Ink Communications Pvt. Ltd. and its agents and sponsors shall not be responsible, or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise however, or for any consequences arising from there.
No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage and retrieval system, without written permission from the author.

For the use of a Registered Medical Practitioner or a Hospital or a Laboratory only.



ਨੰਨੇ ਤਾਰਿਆਂ ਨੂੰ... ਹੋਰ ਚਮਕਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਦੀ
ਘਾਟ ਅਤੇ ਅਤਿ-ਸਰਗਰਮੀ
ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਗਾੜ (ADHD)
ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਲਈ
ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ
ਇੱਕ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਿਕ।





ਸਵੇਰ ਦੀ ਭੱਜਦੌੜ



ਸਵੇਰਾਂ ਜੰਗ ਵਰਗੀਆਂ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ?



ਜੋ ਲਾਪਰਵਾਹੀ
ਵਰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ,
ਉਹ ਅਸਲ
ਵਿੱਚ ADHD ਹੋ
ਸਕਦਾ ਹੈ।



ADHD ਧਿਆਨ, ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਸਵੈ-ਨਿਯੰਤਰਣ ਨੂੰ
ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਚਿੰਟੂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਅੰਦਰ



ADHD ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ

ADHD ਦਿਮਾਗ ਦੀਆਂ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮੱਰਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ:



ਧਿਆਨ:
ਕੰਮਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ
ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ



ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ:
ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
ਮੁਸ਼ਕਲ



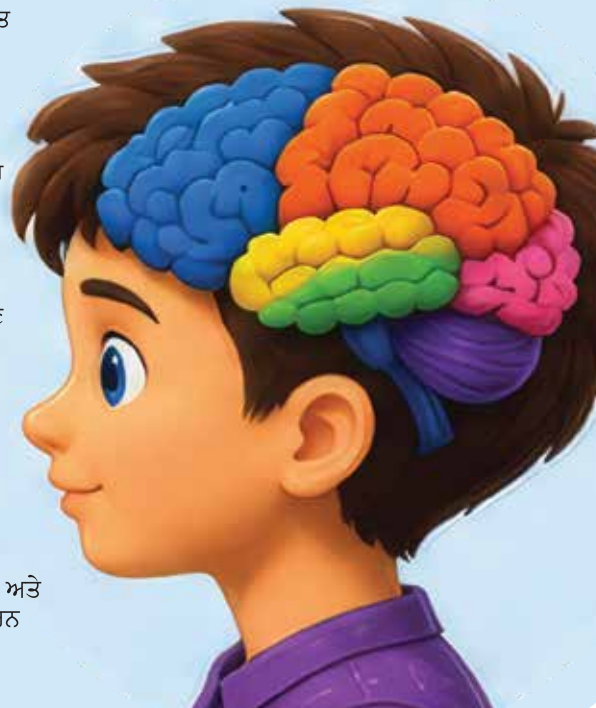
ਸੰਗਠਨ:
ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਰੱਖਣ
ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ



ਆਵੇਗ ਨਿਯੰਤਰਣ:
ਕੁਝ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਸੋਚਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ



ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ:
ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ
ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ
ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ



ਤਾਂ ਉਹ ਆਲਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ
ਉਸਦਾ ਦਿਮਾਗ ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ
ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ADHD ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ
ਵੱਲ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ।

Ref: ADHD in children. Signs, symptoms and help for ADHD in kids. Available from:
<https://www.helpguide.org/mental-health/adhd/adhd-in-children>. Accessed on June 26, 2026



ਸਕੂਲ ਦੀ ਭੱਜਦੌੜ ਦਾ ਰਹੱਸ



ਹਰ ਸਕੂਲ ਵਾਲਾ ਦਿਨ ਦੌੜ ਵਰਗਾ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?



ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ
ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ
ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?



ਦਿਰਸ਼ਨੀਗਤ ਚੈਕਲਿਸਟ



ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਕੱਪੜੇ
ਤਿਆਰ ਰੱਖੋ



ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਸਕੂਲ ਦਾ ਬੈਗ
ਪੈਕ ਕਰੋ



ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ
ਹੀ ਹਦਾਇਤ
ਦਿਓ



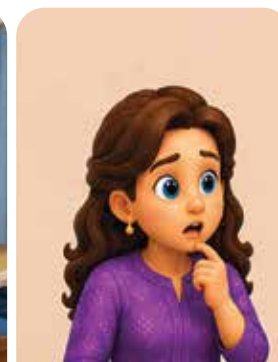
ਨਿਯਮਤ
ਰੁਟੀਨ



ਬਿਖਰੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਰਹੱਸ



ਉਸਦਾ ਕਮਰਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਿਖਰਿਆ ਹੋਇਆ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ?



ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤਰਜੀਹ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?



ਟੋਕਰੀਆਂ, ਡੱਬੇ ਅਤੇ
ਲੇਬਲ ਵਰਤੋ



ਸਟੋਰੇਜ਼ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਅਤੇ
ਵਰਤਣਯੋਗ ਰੱਖੋ



ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣਾ ਬਿਸਤਰਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਰਗੀਆਂ
ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ



ਜੁੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਦਾ ਸਮਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ
ਇੱਕੋ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ



ਵੱਡੇ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ
ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ



ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ



1. ਧੀਰਜ ਰੱਖੋ। ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਗੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।
2. ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋ।

ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨ
ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ
ਲੱਗਦਾ ਹੈ

ਹੋਮਵਰਕ
ਦੀ ਜੰਗ



ਪੈਂਸਿਲਾਂ ਨੂੰ ਨੋਕਦਾਰ ਕਰਨਾ



ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ



ਬਾਹਰ ਦੇਖਣਾ

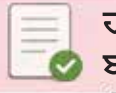
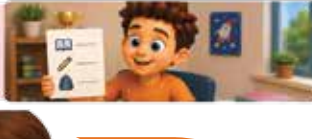


ਫਿਰ ਉੱਠ ਜਾਣਾ



ADHD ਕਾਰਨ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ
ਕੰਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ?

	ਸ਼ਾਂਤ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਾਲੀ ਥਾਂ	
	ਹੋਮਵਰਕ ਨੂੰ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ	
	ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਟਾਈਮਰ ਵਰਤੋ (15-20 ਮਿੰਟ)	
	ਛੋਟੇ ਬ੍ਰੇਕ (5-10 ਮਿੰਟ) ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ	
	ਹਰ ਰੋਜ਼ ਹੋਮਵਰਕ ਦਾ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਾਂ ਰੱਖੋ	
	ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਬਣਾਓ	



ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ

‘ਸ਼ਾਬਾਸ਼!’ ਕਹਿਣ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਇਹ ਕਹੋ:



ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੇ।



ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਣਿਤ ਦਾ ਸਵਾਲ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੱਲ ਕੀਤਾ।

★ ★ ਬਿਖਰੇਪਣ ਤੋਂ ਵਿਵਸਥਿਤ ਜੀਵਨ ਵੱਲ ★ ★

ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਕਦਮ



ADHD ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:



ਨਿਯਮਤ
ਰੁਟੀਨ



ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਗਤ
ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ



ਸਪੋਸ਼ਟ
ਹਦਾਇਤਾਂ



ਸਕਾਰਾਤਮਕ
ਹੋਸਲਾ-ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ



ਧੀਰਜ ਅਤੇ
ਉਤਸ਼ਾਹ

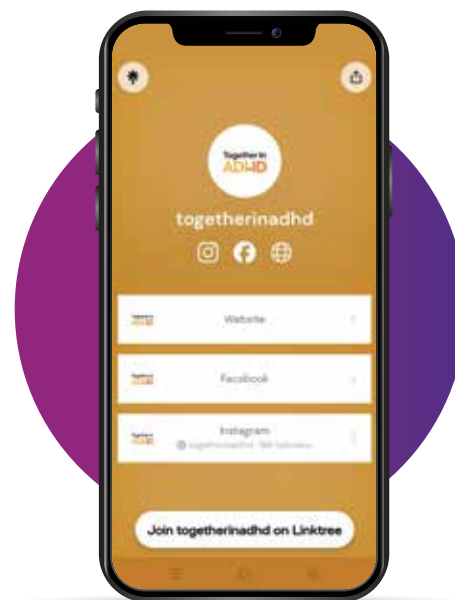


ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ
ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਦਦ
ਲੈਣਾ




ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਹੀਂ ਪੈਦਾ ਕਰ ਰਿਹਾ।
ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ
ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।





Together In
ADHD

ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਵੀ
ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ,


ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਤ

ਇੱਕ ADHD ਜਾਗਰੂਕਤਾ
ਵੈਬਸਾਈਟ ਅਤੇ
ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ,
ਜੋ ਕਲੀਨਿਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ
ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੇ ਹਨ

-  Together in ADHD
-  togetherinadhd
-  togetherinadhd.com



ਜੁੜੋ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਕੈਨ ਕਰੋ